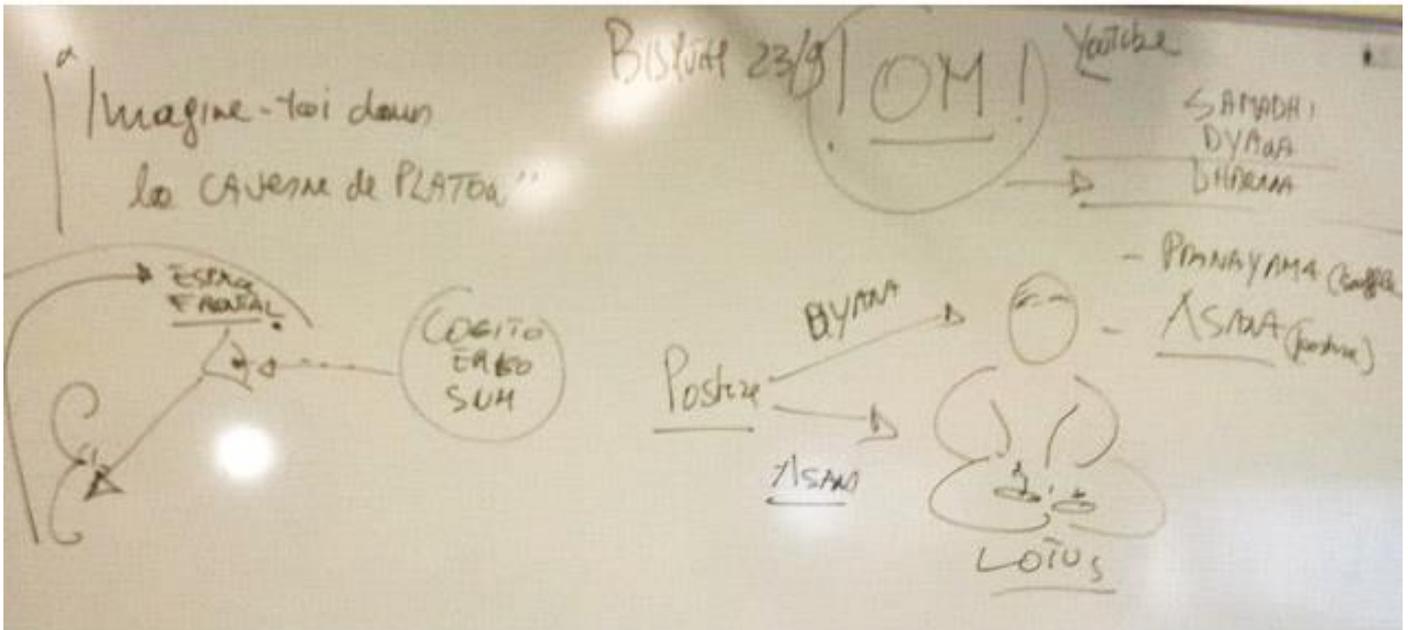


BISMUTH**23 SEPTEMBRE 2020****PREMIERE HEURE**

La classe me demande que **je leur fasse faire du yoga**. - J'explique donc de quoi il s'agit et à quelles conditions.

La discipline du Yoga se résume en la présence de l'esprit à une certaine « posture » de notre être, qui est prise afin de se discipliner, avoir le contrôle de soi et des « vagues agitées de notre mental », comme le dit Patanjali dans les *Yoga-sutra*. Le « Raja Yoga » de Patanjali (=yoga royal) est « asht-anga yoga » = yoga en 8 membres. - Les 6 derniers « membres » sont :

ASANA (postures du corps « grossier » : muscles/squelette/entrailles...)

PRANAYAMA (discipline du souffle et des énergies « subtiles »)

PRATYAHARA – le mental se retire (fait abstraction) de la masse confuse du brouhaha qui constamment l'envahit.

Et puis, les trois degrés de ma « méditation » proprement dite, qui n'est l'affaire que de notre esprit (une fois « dompté » le corps et « abstrait » le mental).

DHARANA = « Se tenir dans un seul et même lieu clos ». Ce n'est rien d'autre qu'une salle de lycée : un lieu clos où notre attention est censée se diriger sur un ensemble donné d'objets (les cours). On peut l'appeler : lumière *diffusée* de l'attention.

DHYANA = flux continu et cohérent de l'attention sur un seul et même objet. C'est la lumière LASER de l'attention : un seul et unique objet occupe notre esprit qui s'y fixe et ne le lâche jamais. Il peut s'agir d'une démonstration mathématique ou métaphysique (comme les *Méditations* de Descartes), mais aussi de notre respiration, d'un « mantra » etc. : l'essence est que le mental s'y **FIXE** fermement comme un laser qui perce la nuit (« *manebo in hac meditation defixus* » dit Descartes IIe Méditation)

SAMADHI – c'est l'état « extatique » de l'esprit qui se dépasse en fusionnant avec l'univers tout entier : l'Être de la personne s' « unifie » alors en soi-même (YOGA=JOUG=(Re)Union-à-soi).

Cela dit, le yoga en cours de philo revient à ce qui suit.

Tout propos philosophique représente pour notre esprit ce qu'est un « ASANA » pour notre corps physique : une posture bizarre et compliquée que le « corps » de notre mental ne connaît pas encore. Il s'agit donc de faire en sorte que notre esprit sache arriver à prendre la « posture » exprimée par tel propos/texte/discours philosophique. Par exemple : parvenir à réellement comprendre le COGITO ERGO SUM de Descartes, en tout son poids et ses enjeux, c'est arriver à prendre une « posture du lotus » avec notre mental : il faut s'y mettre très patiemment et travailler pour que cette « position/posture » (grec : THESE) puisse prendre sa place en nous, et donc germer et donner du fruit.



J'explique alors que **le seul yoga que je propose** est bien celui-là : faire en sorte que l'esprit de l'élève se calme et fasse un silence suffisant pour intégrer les « postures bizarres » de la philosophie dans son esprit de façon fertile et féconde.

Voilà alors ce qu'il s'agira de faire.

Il s'agira de TOUT D'ABORD faire silence et de gagner la place en nous où notre propre voix (cf. TEXTES 3-4 *Petit manuel de neuro-philo*¹) se fait entendre : c'est-à-dire l'endroit où NOUS-MÊMES sommes situés dans notre corps.

Cet endroit est ce qu'on appelle l'« espace frontal » (neurosciences et par ex. J. De Coulon : « Imagine-toi dans la caverne de Platon ». C'est notamment le point situé entre nos deux sourcils un centimètre en profondeur : l'endroit du fameux « troisième œil ».

J'en fais faire l'expérience directe aux élèves : je leur montre que lorsqu'il s'agit de leur main droite, leur jambe ou leur poitrine, s'ils s'y concentrent et y mettent leur attention, ça commence à fourmiller, certes, mais ils ne feront que « penser à... » leur main, leur genou etc.

En revanche, lorsque cette même attention consciente se place dans l'endroit du « troisième œil »...et bien alors ils ne peuvent que constater : « ME VOILA ». Lorsque notre attention se situe dans cet endroit de notre corps, nous ne pensons pas à cet endroit-de-notre-corps. NON : c'est nous-mêmes que nous y rencontrons : nous SOMMES bel et bien dans cet endroit. Dans notre espace frontal nous-nous pensons nous-mêmes, directement et immédiatement. C'est l'endroit du COGITO de Descartes.

La base de tout yoga philosophique est donc tout d'abord SE CALMER et faire silence pour se saisir de SA PROPRE VOIX dans ce lieu entre nos yeux. SE rejoindre (=YOGA) dans ce lieu où notre « voix muette » (TEXTE4 *Petit manuel...*) s'écoute et se reconnaît comme nous-mêmes.

C'est en gardant toujours en vue ce silence et cette voix que l'on pourra générer des pensées et des paroles qui soient en effet authentiquement les nôtres, intelligemment réfléchies.

C'est donc CE YOGA-PHILO que je suis disponible à mettre en place : juste au passage entre DHARANA et DHYANA (là où la lumière *diffusée* de notre attention en classe « se condense » en nous pour se concentrer comme « JE PENSE »). Et cela, avec la finalité de savoir en effet écouter les mots bizarres de la philo, car nous sommes disponibles à écouter ce que NOTRE voix nous dit à leur propos.

A ce propos, je les fais réfléchir au fait qu'un bébé de trois jours ne connaît pas le français : pour lui c'est du...chinois ! Et pourtant : il va apprendre aussi bien l'un que l'autre ! Au bout d'un certain temps, et en ne faisant qu'écouter en laissant rentrer le simple SON de ces mots, le bébé pourra apprendre TOUTE langue qu'on lui aura parlée dans les oreilles.

Le yoga-philos est donc une discipline de l'écoute et de la douceur... un yoga du bébé à nouveau disponible à absorber joyeusement TOUTE PAROLE NOUVELLE (POSTURE BIZARRE) qui lui vient de l'extérieur.

Cela dit, je dis aux délégués des consulter la classe entière et de faire une concertation, car si les élèves EUX-MÊMES et à la première personne ne jouent pas le jeu, c'est carrément inutile et ridicule (on ferme les yeux et on pense « ça fait chier... »).

Le résultat est que pendant la récréation la classe se concerta et plébiscite notre yoga-philos, qui sera donc mis en place dès la prochaine fois.

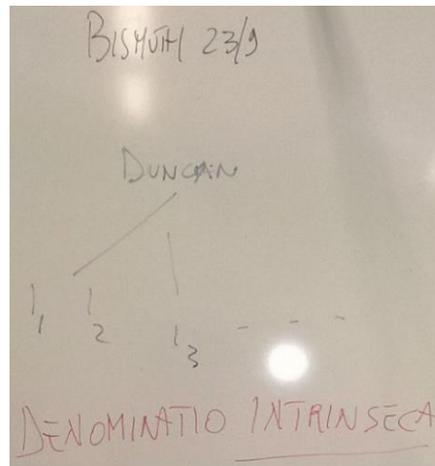
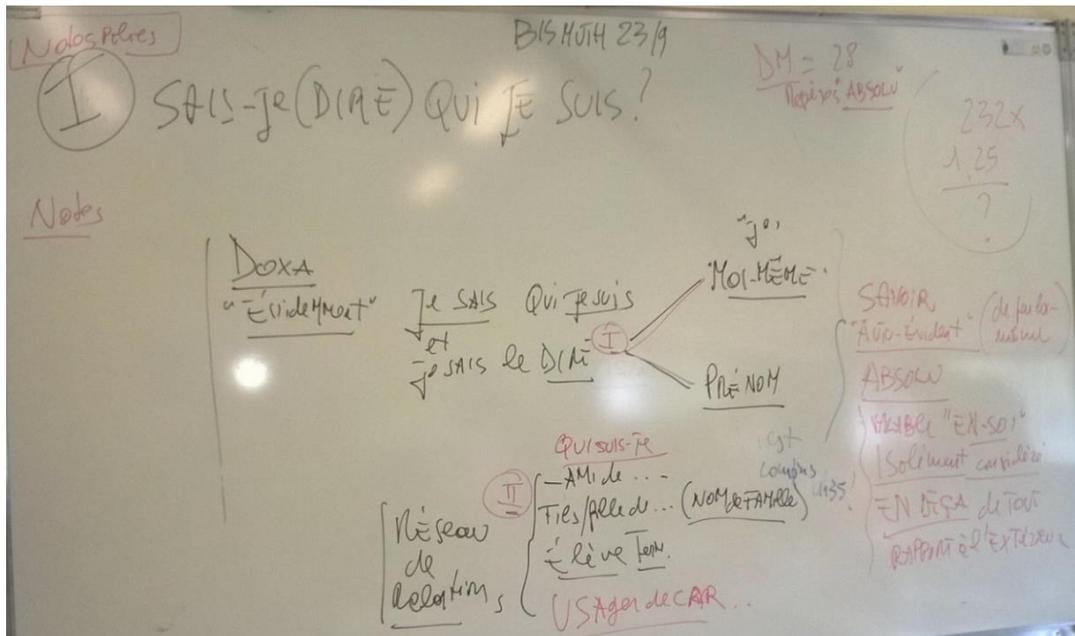


Théo me demande si le parfait silence au sein duquel notre esprit en méditation accueille ce qui lui vient de l'extérieur est la « table rase » de Locke (cf. croquis). Je lui répond qu'il a bien cerné ce dont il s'agit (la réceptivité maximale de l'esprit du bébé est bien une « tabula rasa ») mais que l'« empirisme » lockien ne tient pas la route car prétendant que RIEN n'est préalablement apprêté, quant à la « texture » de l'esprit (ses « formes apriori » (Kant) ses « idées innées » (Descartes)) pour que de sa « terre vierge » les graines de l'expérience puissent se transformer en fruits de connaissance. Une terre absolument vierge, vide de toute texture pré-adaptée aux graines qu'elle va accueillir, est une pure abstraction fallacieuse (objection anti-lockienne de Kant). Notre esprit est en effet le nôtre, celui d'un humain pré-structuré selon et pré-déterminé par ces mêmes « structures » à accueillir certaines choses et pas d'autres. Un bébé plongé dans le champ des voix humaines qui lui parlent, apprendra naturellement les formes de la syntaxe de sa langue, car son esprit/cerveau les possède en puissance. Un chat ne le fera pas, car la texture de son esprit à lui est (pré-)faite d'autres formes.

¹ <http://www.eironeia.eu/lemonde/TERMINALESS/terminaLESS.html>



DEUXIÈME HEURE DE COURS



« Sais-je (dire) qui je suis ? »

Intro « parlée » en trois moments à commencer par la « doxa » : le socle d'évidences que tout le monde partage. Evidemment je sais et je sais dire qui je suis. Deux réponses sont énumérées : celle du « savoir **absolu** », l'auto-évidence des réponses A) MOI et PRÉNOM ; B) Le réseau de rapports qui nous fournissent le portrait **relationnel** de notre identité (enfant-de (nom-de-famille), citoyen -de (nation) etc.). Or ce système de relations est une vaste mer infinie : c'est donc notre esprit qui constamment y découpe un sous-ensemble de relations « privilégiées » qui « disent » QUI est la personne, en repoussant dans l'arrière-plan toutes les autres.

Duncan me demande si je pense que c'est « mal » que d'autres personnes aient le même prénom que nous. Je réponds que non, mais que de ce fait les Anciens-Médiévaux pensaient que tout individu est porteur non seulement de son prénom conventionnel, mais aussi d'une « dénomination intrinsèque » : son nom seulement à lui, que seul Dieu connaît, en étant à l'origine à la fois de notre existence que de notre vrai nom.

